Rok XIV. Październik 1894. Nr. 11.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

„SOKÓŁ"
ORGAN ZWIĄZKU POLSKICH GIMNAST. TOWARZYSTW SOKOLICH.
WYCHODZI PIERWSZEGO KAŻDEGO MIESIĄCA.
REDAKCYA WE LWOWIE ULICA ZAMOYSKIEGO L. 18; ADMINISTRACYA ULICA ZIMOROWICZA L. 5.
Prenumerować można: w Administracyi, w kancelaryi Tow. „Sokoł" l. 8. ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

Cena prenumeracyjna:
Miejscowa rocznie
bez przesyłki . . 1 zł. 20 ct.
z przesyłką . . . 1 „ 30 „
Zamiejscowa
z przesyłką . . . 1 „ 50 „
Miejscowa półroczn.
bez przesyłki . . . 65 ct.
z przesyłką . . . . 70 „
Zamiejscowa
z przesyłką. . . . 80 „
Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:
Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosyi 1 rs. 50 kop.
Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec 3 marki.
Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki 5 franków.
Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Nakład 8.000 egzemplarzy.

Pilne korespondencye upraszamy nadsełać najdalej do 20. w miesiącu.

Zlot wystawowy.

(Ciąg dalszy).

W sobotę 14. lipca o godzinie $8^1/_2$ rano rozpoczęła się czynność delegatów Związku opisana już na innem miejscu (Przew. nr. 9. str. 87 i d.). Druhowie, którzy w tej czynności nie brali udziału, pospieszyli bardzo wcześnie oglądać miasto lub wystawę. Ogromne, gęsto zabudowane i strojne wzgórze kościuszkowskie parku Kilińskiego, tudzież liczne pawilony wystawowe roiły się Sokołami, którzy malowniczym strojem wyróżniali się wśród tłumów gości wystawowych i uczestników czterech walnych zjazdów odbywających się równocześnie ze zlotem sokolim, a mianowicie zjazdu towarzystwa pedagogicznego, towarzystwa nauczycieli szkół wyższych, towarzystwa szkoły ludowej i kongresu pedagogicznego. Ani razu dotąd nie miała wystawa tylu zwiedzających w jednym dniu.

O godzinie 3. po południu rozpoczęła się próba ćwiczeń maczugami. Wstęp na boisko był dozwolony tylko uczestnikom tych ćwiczeń. Ścisłe wykonanie tego zarządzenia odbyło się bez najmniejszej trudności, gdyż w czasie próby żar słoneczny tak był nieznośny i dokuczliwy, że stawienie się na miejscu zbornem wszystkich uczestników ćwiczeń należy uważać jako coś wyższego od prostego spełnienia obowiązku, jako coś graniczącego z poświęceniem, zwłaszcza jeżeli się zważy, iż wskutek konieczności zastosowania budowy boiska do całości wystawy, słońce świeciło ćwiczącym się wprost w oczy.

Przed godziną 5. otwarto dla publiczności wejścia na ogromne trybuny. Liczono, opierając się na doświadczeniu zrobionem podczas pierwszego zlotu, że przynajmniej dziesięć tysięcy widzów znajdzie się na trybunach i stosownie do tych obliczeń przygotowano tyleż miejsc bardzo wygodnych i łatwo dostępnych. Szkic boiska umieszczony w dodatku do nr. 3. „Przew. gimn." daje najlepsze wyobrażenie o wielkości trybun. Mianowicie od strony zachodniej jako przegrodę między placem zbornym dla ćwiczących się a placem dla ćwiczeń publicznych po obu stronach trybuny dla naczelnika wznoszącej się nad 6 m. szerokiem wejściem z placu zbornego na boisko wybudowano dwie trybuny główne (I. i II.) 10 m. szerokie i po 29 m długie, od strony południowej dwie trybuny (III. i V), każda po 65 m. długa przegrodzona trybuną dla muzyki 6 m. długą, od strony północnej stanęły naprzeciw nich takie same dwie trybuny (IV. i VI.) dla widzów i jedna dla muzyki. Od strony wschodniej w podłużnej osi boiska stanęła wzorowa wspinaln[illegible] strażacka zakończona smukłą wieżyczką przezna[illegible]na po prawej stronie głównego wchodu na pomie[illegible]nie przedmiotów wystawy strażackiej, po lewej — przedmiotów wystawy sokolej. Po obydwu stron[illegible] wspinalni umieszczono kasy i wejścia dla widz[illegible]

Spodziewany [illegible] napływ nie odpowiedział oczekiwaniom. Trybuny i loże nie były całkiem zapełnione. Złożyło się na to wiele przyczyn. Najważniejszą z nich — trzeba przyznać — było odłożenie zlotu mające ten skutek bezpośredni, że setki osób, które przybyły umyślnie do Lwowa ze stron dalekich, aby być świadkami zlotu oznaczonego na koniec czerwca, nie mogły czekać do nowego terminu lub przyjechać poraz drugi, a pośredni, że utwierdzono się w nieufności do tegorocznej pogody, która między wrogami wystawy kościuszkowskiej była przez cały czas jej trwania wrogiem najbardziej groźnym. Dalszą przyczyną był nieznośny parny skwar, który przerażał sam przez się i usprawiedliwionem przypuszczeniem nagłej zmiany atmosferycznej. Ostatecznie nie mogło być i to obojętnem, że opłaty wstępu wcale skromne w normalnych warunkach były dla wielu nieprzystępne wobec wydatków, które wskutek wystawy i mieszkańcy Lwowa i przyjezdni ponad zwykłą możność ponosić musieli.

Mimo to tysiące widzów zgromadziły się, aby być świadkiem wyników pracy sokolej. Dwie „Harmonie", lwowska i krakowska przygrywały naprzemian pieśni narodowe podnosząc uroczysty nastrój wywołany poważnem a pięknem przystrojeniem boiska. Zewsząd powiewały chorągwie o barwach narodowych łącząc się harmonijnie z zielenią festonów okalających porozmieszczane w około hasła sokole, które zewsząd widoczne rzucały się widzom w oczy jako jędrne streszczenie tej myśli, której ślubowaliśmy dozgonną służbę. „W zdrowem ciele silny duch" rodził otuchę, że gdy stanie „jeden za wszystkich, wszyscy za jednego" i usłucha wezwania „hej! ramię do ramienia!" a zrozumie doniosłość komendy „naprzód! wstecz ani krok!", to pełne sokolej szczerości „czołem Ojczyźnie, a szponem wrogowi!" nauczy nas poświęcić „wszystko dla Ojczyzny!" i wierzyć silnie, że „zapał, karność i męstwo da Sokołom zwycięstwo". Prawdziwie wspaniale i wymownie wypadła dekoracya smukłej wspinalni. U góry, z skrzydłami rozpiętemi do lotu piękny ptak sokoli, po bokach nieco niżej dwa mniejsze sokoły, pomiędzy nimi na tle biało-amarantowej draperyi olbrzymi biust Wielkiego Naczelnika, pod nim hasło związkowe „w jedności siła", a wszystko to otoczone flagami, chorągiewkami, zielenią składało się na całość uroczą, dla serca rzewną, dla myśli płomienną.

O godzinie $5^1/_2$ ozwała się sygnałowa trąbka naczelnika, a Harmonia lwowska zagrała piękny marsz Czerwińskiego. Było to zapowiedzią, że na boisko wkracza kolumna ćwiczących maczugami. Oczy wszystkich zwrócone na trybunę naczelnika związkowego. Za chwilę pod wodzą pierwszego zastępcy jego d. Edmunda Cenara weszła na boisko trzymając maczugi na barkach, długa, dotąd jeszcze na żadnem boisku sokolem niewidziana kolumna maczugowców, złożona z pięćdziesięciu piątek. Pochód miarowy, równy, prześliczny powitano głośnymi okrzykami i oklaskami. Zdążał on środkiem boiska aż do tylnej jego granicy, poczem kolumna rozpadła się na dwie połowy w ten sposób, że wszystkie nieparzyste piątki zaszły na lewo, parzyste zaś na prawo zwracając się ku trybunom zachodnim i krocząc naprzód tak długo, pokąd każdy rząd nie stanął w linii oznaczonej liczbami bieżącemi od zachodu ku wschodowi poumieszczanemi na tabliczkach wzdłuż północnej i południowej barYery boiska. W ten sposób uzyskano piękny i równy rozstęp do przodu. Nie tak łatwo zyskano rozstęp boczny, którego linie szeregowe oznaczono chorągiewkami wetkniętemi przed czołem kolumny. Według programu miał ten boczny rozstęp odbyć się zapomocą poskoku od środka w czterech tempach. Cieszyliśmy się na próżno zapowiedzią ujrzenia tego prześlicznego sposobu rozstępu, albowiem podczas próby nabrano przekonania, że z powodu promieni słonecznych świecących wprost w oczy nie można było doprowadzić do należytego równania i krycia. W ostatniej przeto chwili zapowiedziano ćwiczącym odbycie bocznego rozstępu cwałem. I nie wiedzieć, czy zaniechanie rozstępu dawniej zarządzonego a niespodziane nakazanie innego, całkiem odmiennego, czy też może, jak ja sądzę, zbyt krótkie drążki chorągiewek wskazujących linie szeregowe w połączeniu z blaskiem słonecznym rażącym oczy maczugowców, czy może jaki inny powód, dość że rozstęp boczny nie był wolny od usterek, które ostatecznie usunięte służyły za temat do rozmaitych uwag pozbawionych koniecznej w podobnych razach przedmiotowości.

Natomiast same ćwiczenia przy dźwiękach walca „na falach Dunaju" odbyły się bez zarzutu, owszem wykonanie ich, śmiało przyznać można, spotkało się z gorącem i dobrze zasłużonem uznaniem. Oczywiście, w bliższy opis wdawać się nie można; byłoby to daremnym wysiłkiem. Pióro nie przeniesie na papier obrazu tego baletu ramion dzierżących maczugi, tak samo, jak żaden nawet błyskawiczny aparat fotografa uchwycić go nie zdoła. Dość powtórzyć powszechne zdanie, że ćwiczenia maczugami tak wykonane, jak 14. lipca i dnia następnego, mają tylko jedną wadę, że — kończą się zbyt prędko.

Po ćwiczeniach zastęp boczny nie odbył się, jak było w programie, poskokiem do środka, lecz cwałem, poczem na rozkaz „wstecz zwrot" wszystkie rzędy zwróciły się czołem ku wschodniej stronie a zachodząc ku środkowi boiska i odpadłszy w kolumnę piątkową wróciły na plac zborny a ztamtąd do szatni umieszczonych pod trybunami południowemi.

Z kolei nastąpiła gra w piłkę nożną, (foot-ball) Stanęły do niej dwa oddziały przeciwników różniących się odmienną barwą spodni ćwiczebnych, oddział krakowski i lwowski. Celem tej gry bardzo zajmującej jest przebicie piłki nogą przez bramę przeciwnika. Jeden i drugi oddział uważał za obowiązek starać się usilnie o przebicie piłki. I rozpoczęła się gonitwa po ogromnem boisku świadcząca o tem, że jedni i drudzy pałali żądzą zwycięstwa. „Ale równe obu siły"; walka pozostała nierozstrzygniętą, a dumne z tego wyniku obie strony ustąpiły z boiska godnie i zgodnie, jak przystało szlachetnym zapaśnikom, druhom. Wielkie zajęcie widzów przeplatane od czasu do czasu wybuchami wesołości nie było bezprzedmiotowe; gra w piłkę nożną nadaje się znakomicie dla młodzieży jako jeden z doskonałych środków pobudzających do ruchu i wyrabiających zwinność, przytomność umysłu, energią.

Trzecim punktem programu były zawody i równoczesne budowanie piramid na drabinach wolnostojących. Przed trybunami dla obu muzyk i przed trybuną naczelnika budowano piramidy. Co chwila przedstawiano nowe obrazy — jeden piękniejszy od drugiego. Zwinność dzielnych i nieustraszonych budowniczych szła w zawody z ich siłą. I tu także walczyli o lepsze druhowie krakowscy z lwowskimi. Jednym i drugim trzeba przyznać, że w tym rodzaju ćwiczeń doprowadzili do znakomitych wyników, które bodaj czy nie wykraczają poza ramy racyonalnych, hygienicznych ćwiczeń gimnastycznych. (C. d. n.).

Dr. X. F.

Ćwiczenia wolne

czyli

wspólne na miejscu

przez

Władysława Janikowskiego.

(Ciąg dalszy).

Lekcya IX.

Osnowa: podnoszenie i przenoszenie ramion równostronne. Ruchy tułowia. Kroki.*)

Postawa zasadna: ramiona zwisłe.

Takt: 1., 2. (3). Ruchy ramion i nóg wykonywane osobno po 10 razy, zaś ruchy ramion i tułowia łącznie, a tak samo ruchy ramion i nóg, po 5 do 6 razy.

A.

I. „Podnieś ramiona wprzód — **raz**! — przenieś wbok — **dwa**! — opuść wdół — **trzy**!" Wyprostowane ramiona podnosimy do poziomu wprzód, poczem bezpośrednio przenosimy do poziomu wbok.

II. „Zakrok lewą. Ten sam ruch ramion: w 1-ym takcie zwróć się w lewo, w 2-im skłoń się w lewo, w 3-im się prostuj. Podnieś ramiona wprzód, zwróć się lewo — **raz**! — ramiona wbok, odwróć się a skłoń się w lewo — **dwa**! — ramiona wdół, prostuj się — **trzy**!" Opierając się tak całemi stopami o ziemię, aby się nie posuwały wcale, zwracamy się w biodrach tylko do lewej strony t. j wykonywamy tylko tułowiem $1/4$ obrotu w lewo, poczem bezpośrednio odwróciwszy się, naginamy tułów możliwie najniżej w lewo, dodając nakazany ruch ramion.

III. „Nawrot do postawy (lewa ku prawej). Zakrok prawą. Ten sam ruch ramion: w 1-ym takcie zwróć się w prawo, w 2-im skłoń się w prawo, w 3-im się prostuj. Podnieś ramiona wprzód, zwróć się w prawo, — **raz**! — ramiona wbok, skłoń się w prawo — **dwa**! — ramiona wdół, prostuj się — **trzy**!" Uwaga: jak pod II., a przeciwnie.

IV. „Nawrot do postawy (prawa ku lewej). Wykrok lewą — **raz**! — rozkrok — **dwa**! — postawa — **trzy**!" Wykonując wykrok lewą, przenosimy na nią ciężar ciała i opieramy się o ziemię tylko palcami stopy prawej, rozkrok zaś na całe obie stopy. Nogi muszą być wyprężone.

V. „Łącznie (I. i IV.): podnieś ramiona wprzód, wykrok lewą — **raz**! — ramiona wbok, rozkrok — **dwa**! — ramiona wdół, postawa — **trzy**!".

*) Uwaga co do kroków jak w lekcyi I-ej.

VI. „Wykrok prawą — **raz**! — rozkrok — **dwa**! — postawa — **trzy**!“ Uwaga: jak pod IV., a ruch prawą nogą.

VII. „Łącznie (I. i VI.): podnieś ramiona wprzód, wykrok prawą — **raz**! — ramiona wbok, rozkrok — **dwa**! — ramiona wdół, postawa — **trzy**!“.

„W miejscu po — **chód**!“ Takt od 1 do 20.

B.

I. „Podnieś ramiona przodem wpion — **raz**! — przenieś wbok — **dwa**! — opuść wdół — **trzy**!“ Ramiona wyprężone podnosimy przed sobą do pionu, przenosząc je następnie bezpośrednio wbok.

II. „Wykrok lewą. Ten sam ruch ramion: w 1-ym takcie skłoń się wstecz, w 2-im w lewo, w 3-im się prostuj. Podnieś ramiona przodem wpion, skłoń się wstecz — **raz**! — ramiona wbok, skłoń się w lewo — **dwa**! — ramiona wdół, prostuj się — **trzy**!“ Ciężar ciała spoczywa na obu nogach, które muszą być silnie wyprężone.

III. „Zmiana postawy wykrocznej w prawo poskokiem — **hop**!“ Ten sam ruch ramion i tułowia, a w 2-im takcie skłoń się w prawo. Podnieś ramiona przodem wpion, skłoń się wstecz — **raz**! — ramiona wbok, skłoń się w prawo — **dwa**! — ramiona wdół, prostuj się — **trzy**!“.

IV. „Nawrot do postawy (prawa do lewej). Zakrok lewą — **raz**! wykrok — **dwa**! — postawa — **trzy**!“ Z postawy zakrocznej przechodzimy bezpośrednio do wykrocznej.

V. „Łącznie (I. i IV): podnieś ramiona przodem wpion, zakrok lewą — **raz**! — ramiona wbok, wykrok — **dwa**! — ramiona opuść, postawa — **trzy**!“.

VI. „Zakrok prawą — **raz**! — wykrok — **dwa**! — postawa — **trzy**!“.

VII. „Łącznie (I. i VI.): podnieś ramiona przodem wpion, zakrok prawą — **raz**! — ramiona wbok, wykrok — **dwa**! — ramiona wdół, postawa — **trzy**!“.

„W miejscu drobnym biegiem — **bieg**!“ Takt od 1 do 20.

C.

I. „Podnieś ramiona wbok — **raz**! — przenieś wprzód — **dwa**! — opuść wdół — **trzy**!“ Ramiona wyprostowane podnosimy do poziomu wbok, przenosząc je następnie bezpośrednio do poziomu wprzód.

II. „Lewą nogą rozkrok. Ten sam ruch ramion: w 1-ym takcie skłoń się w lewo, w 2-im wprzód, w 3-im się prostuj. Ramiona wbok, skłoń się w lewo — **raz**! — ramiona wprzód, skłoń się do przodu — **dwa**! — prostuj się — **trzy**!“.

III. „Ten sam ruch ramion i tułowia, a w 1-ym takcie skłoń się w prawo. Ramiona wbok, skłoń się w prawo — **raz**! — ramiona wprzód, skłoń się do przodu — **dwa**! — prostuj się — **trzy**!“ Naginamy tułów w nakazanych kierunkach możliwie najniżej przy nogach wyprężonych i opierających się całemi stopami o ziemię.

IV. „Nawrot do postawy (lewa ku prawej). Rozkrok lewą — **raz**! — zakrok — **dwa**! — postawa — **trzy**!“

V. „Łącznie (I. i IV.): podnieś ramiona wbok, rozkrok lewą — **raz**! — ramiona wprzód, zakrok — **dwa**! — ramiona wdół, postawa — **trzy**!“

VI. „Rozkrok prawą — **raz**! — zakrok — **dwa**! — postawa — **trzy**!“

VII. „Łącznie (I. i VI.): podnieś ramiona wbok, rozkrok prawą — **raz**! — ramiona wprzód, zakrok — **dwa**! — ramiona opuść, postawa — **trzy**!“.

„Poskokiem w miejscu na palcach stóp — **skacz**!“ Takt od 1 do 20.

D.

I. „Podnieś ramiona bokiem wpion — **raz**! — przenieś wstecz — **dwa**! — opuść wdół — **trzy**!“ Wyprostowane ramiona podnosimy bokiem wpion, poczem przenosimy je bezpośrednio przodem wstecz możliwie najwyżej.

II. „Poskokiem postawa wykroczna w lewo — **hop**!“ Podskakujemy lekko na palcach stóp, wysuwając lewą nogę naprzód do wykroku.

„Ten sam ruch ramion: w 1-ym takcie skłoń się w lewo, w 2-im wprzód, w 3-im się prostuj. Podnieś ramiona bokiem wpion, skłoń się w lewo — **raz**! — ramiona wstecz, skłoń się wprzód — **dwa**! — ramiona opuść, postawa — **trzy**!“

III. „Zmiana postawy wykrocznej w prawo — **hop**! Ten sam ruch ramion i tułowia, a w 1-ym takcie skłoń się w prawo. Podnieś ramiona bokiem wpion, skłoń się w prawo — **raz**! — ramiona wstecz, skłoń się wprzód — **dwa**! — ramiona opuść, postawa — **trzy**!“

IV. „Nawrot do postawy (prawa do lewej). Rozkrok lewą — **raz**! — wykrok do środka — **dwa**! — postawa — **trzy**!“.

V. „Łącznie (I. i IV.): podnieś ramiona bokiem wpion, rozkrok lewą — **raz**! — ramiona wstecz, wykrok do środka — **dwa**! — ramiona opuść, postawa — **trzy**!“.

VI. „Rozkrok prawą — **raz**! — wykrok do środka — **dwa**! — postawa — **trzy**!“.

VII. „Łącznie (I. i VI.): podnieś ramiona bokiem wpion, rozkrok prawą — **raz**! — ramiona wstecz, wykrok do środka — **dwa**! — ramiona opuść, postawa — **trzy**!“.

„Poskokiem rozkrok, poskokiem postawa, na palcach stóp — **skacz**!“ Takt od 1 do 20.

E.

I. „Podnieś ramiona wstecz — **raz**! — przenieś wbok — **dwa**! — opuść wdół — **trzy**!“ Ramiona wyprostowane a podniesione wstecz, przenosimy bezpośrednio do poziomu wbok.

II. „Skrzyżuj lewą nogę przed prawą — **raz**!“ Ciężar ciała spoczywa na obu nogach, opierających się całemi stopami o ziemię.

„Ten sam ruch ramion: w 1-ym takcie skłoń się wprzód, w 2-im wstecz, w 3-im się prostuj. Podnieś ramiona wstecz, skłoń się wprzód — **raz**! — ramiona wbok, skłoń się wstecz — **dwa**! — ramiona wdół, prostuj się — **trzy**!“.

III. „Nawrot do postawy (lewa do prawej). Skrzyżuj prawą nogę przed lewą — **raz**!“ Ten sam ruch ramion i tułowia: podnieś ramiona wstecz, skłoń się wprzód — **raz**! — ramiona wbok, skłoń się wstecz — **dwa**! — ramiona wdół, prostuj się — **trzy**!“

IV. „Nawrot do postawy (prawa do lewej). Wykrok lewą zewnątrz — **raz**! — zakrok do środka — **dwa**! — postawa — **trzy**!“.

V. „Łącznie (I. i IV.): podnieś ramiona wstecz, wykrok lewą zewnątrz — **raz**! — ramiona wbok, zakrok do środka — **dwa**! — ramiona wdół, postawa — **trzy**!“.

VI. „Wykrok prawą zewnątrz — **raz**! — zakrok do środka — **dwa**! — postawa — **trzy**!“.

VII. „Łącznie (I. i VI.): podnieś ramiona wstecz, wykrok prawą zewnątrz — **raz**! — ramiona wbok, zakrok do środka — **dwa**! — ramiona wdół, postawa — **trzy**!“.

„Poskokiem przysiądź, poskokiem postawa — **skacz**!“ Dla utrzymania równowagi w przysiadzie opieramy ręce o kolana. Takt od 1 do 10.

F.

I. „Podnieś ramiona bokiem wpion zewnątrz — **raz**! — przenieś wprzód — **dwa**! — opuść wdół —

trzy!“ Ramiona bokiem wpion zewnątrz t. zn. między kierunkiem wpion prosto, a wbok.

II. „Rozkrok prawą. Ten sam ruch ramion: w 1-ym takcie skłoń się wstecz, w 2-im w lewo, w 3-im wprzód. Podnieś ramiona bokiem wpion zewnątrz, skłoń się wstecz — **raz**! — ramiona wprzód, skłoń się w lewo — **dwa**! — ramiona wdół, skłoń się wprzód — **trzy**!“.

III. „Ten sam ruch ramion i tułowia, a w 2-im takcie skłoń się w prawo. Podnieś ramiona bokiem wpion zewnątrz, skłoń się wstecz — **raz**! — ramiona wprzód, skłoń się w prawo — **dwa**! — ramiona wdół, skłoń się wprzód — **trzy**!“.

IV. „Prostuj się, nawrot do postawy (prawa do lewej)“. Równocześnie prostujemy tułów i przysuwamy prawą nogę do lewej. „Wykrok lewą — **raz**! — zakrok zewnątrz — **dwa**! — postawa — **trzy**!“.

V. „**Łącznie** (I i IV.): podnieś ramiona bokiem wpion zewnątrz, wykrok lewą — **raz**! — ramiona wprzód, zakrok zewnątrz — **dwa**! — ramiona wdół, postawa — **trzy**!“.

VI. „Wykrok prawą — **raz**! — zakrok zewnątrz — **dwa**! — postawa — **trzy**!“.

VII. „Łącznie (I. i VI.): podnieś ramiona bokiem wpion zewnątrz, wykrok prawą — **raz**! — ramiona wprzód, zakrok zewnątrz — **dwa**! — ramiona wdół, postawa — **trzy**!“.

„Poskokiem przysiądź, poskokiem rozkrok — **skacz**!“ Takt od 1 do 10.

G.

I. „Podnieś ramiona bokiem wpion do środka — **raz**! — przenieś wbok — **dwa**! — opuść wdół — **trzy**!“ Wyprostowane ramiona tak podnosimy przed sobą do pionu, aby się skrzyżowały w przegubie przyręcznym. Raz lewe, drugi raz prawe ramię ma być bliżej głowy.

II. „Poskokiem rozkrok — **hop**! Ten sam ruch ramion: w 1-ym takcie skłoń się w lewo, w 2-im wprzód, w 3-im się prostuj. Podnieś ramiona bokiem wpion do środka, skłoń się w lewo — **raz**! — ramiona wbok, skłoń się wprzód — **dwa**! — ramiona wdół, prostuj się — **trzy**!“.

III. „Ten sam ruch ramion i tułowia, a w 1-ym takcie skłoń się w prawo. Podnieś ramiona bokiem wpion do środka, skłoń się w prawo — **raz**! — ramiona wbok, skłoń się wprzód — **dwa**! — ramiona wdół, prostuj się — **trzy**!

IV. „Poskokiem postawa — **hop**! — zakrok lewą do środka — **raz**! — wykrok do środka — **dwa**! — postawa — **trzy**!“

V. „Łącznie (I. i IV.): podnieś ramiona bokiem wpion do środka, zakrok lewą do środka — **raz**! — ramiona wbok, wykrok do środka — **dwa**! — ramiona wdół, postawa — **trzy**!“.

VI. „Zakrok prawą do środka — **raz**! — wykrok do środka — **dwa**! — postawa — **trzy**!“.

VII. „Łącznie (I. i VI.): podnieś ramiona bokiem wpion do środka, zakrok prawą do środka — **raz**! — ramiona wbok, wykrok do środka — **dwa**! — ramiona wdół, postawa — **trzy**!“. (C. d. n.).

Ćwiczenia na skrzynce

napisał

Edmund Cenar.

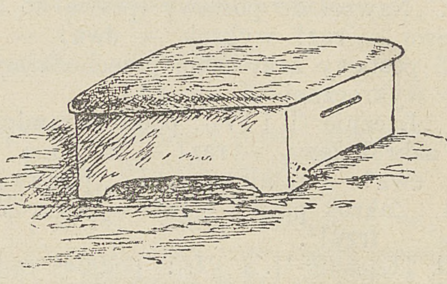
I.

Szczupły zakres ćwiczeń, jaki wyznaczono dziewczętom na przyrządach, używanych w gimnastyce chłopięcej i męskiej, rozszerza znacznie przyrząd — zwany skrzynką.

Skrzynka jako przyrząd gimnastyczny ma wyłączne prawie zastosowanie w gimnastyce żeńskiej, jakkolwiek i w gimnastyce chłopięcej używamy jej w połączeniu z innymi przyrządami.

Ponieważ hygieniczny wpływ ćwiczeń na skrzynce, pewna — oryginalnością przyrządu wprowadzona — rozmaitość w nauce, i zupełne wykluczenie niebezpieczeństwa, utorowały przyrządowi temu wstęp do gimnastyki szkolnej dziewcząt w całych Niemczech, gdzie wcielono go w plan nauczania już z rokiem 1883, przeto uważamy za pożyteczne zwrócić uwagę naszych towarzystw sokolich — trudniących się udzielaniem gimnastyki dziewczętom — na przyrząd ten i zalecamy go w program nauczania, a to tem usilniej, że koszta sprawienia (6—8—10 zł.) nie mają tu żadnego prawie znaczenia, a pożytek z przyrządu odnosi się dwojaki, albowiem służy on nie tylko jako przyrząd do ćwiczeń gimnastycznych, lecz zastępuje w potrzebie zwykły stołek, który wszędzie jest niezbędny, a szczególniej przy ćwiczeniach młodzieży szkolnej na przyrządach wysokodosiężnych.

Przyrząd wspomniany ma kształt skrzyni z nakrywą — bez dna — 60 *cm* długiej, 40 *cm* szerokiej, 35 *cm* wysokiej, której grube ściany (3 do 4 *cm*) złączone są śrubami lub zwyczajem stolarskim cynkami. Nakrywa skrzyni przymocowana silnie do ścian, wyścielona jest dobrze kłakami, które pokryte są skórą (nie

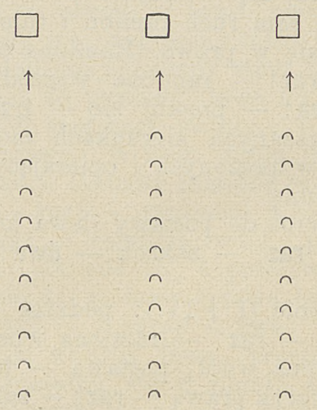


gładką!) lub silnym drelichem. Ściany boczne wycięte są u dołu w rodzaj niskich nóżek, w dwóch zaś ścianach krótszych znajdują się w samym środku podłużne, poziome otwory, służące do chwytania w chwili przenoszenia przyrządu z miejsca na miejsce.

Ćwiczenia na skrzynce wykonywamy początkowo z użyciem mostka do skoku — później, przy pewnej wprawie — obchodzimy się bez niego, oznaczając tylko miejsce odbicia kredą.

Przy użyciu skrzynki do ćwiczeń, należy powierzchnię podłogi do koła wyścielić materacami, wyjmując tę stronę, z której wykonywamy skoki.

Przy większej liczbie uczenic, należy mieć dla każdej dziesiątki lub dwunastki — jedną lub dwie skrzynki.



P o s t a w y, z których skok wykonywamy, są następujące:

Postawa zasadna.

„ wykroczna w lewo i prawo.

„ skrzyżna „ „

Postawa jednonóż w lewo i prawo.

Odbicie może być wykonane jedną nogą lub obiema, (jednonóż—obunóż).

Rodzaje rozbiegu są: bieg zwykły, cwał przodem w lewo i prawo, cwał bokiem w lewo i prawo, poskok obunóż przodem i bokiem, poskok jednonóż przodem i bokiem.

Ćwiczenia na skrzynce dzielimy na:

I. Ćwiczenia na skrzynce wszerz ustawionej.
II. „ „ „ wzdłuż „
III. „ „ dwóch, trzech skrzynkach wszerz, wzdłuż lub różnie za sobą i obok siebie ustawionych.
IV. Ćwiczenia na skrzynce (skrzynkach) w połączeniu ze skokiem w wyż lub w dal przez sznur przed, za, lub między skrzynkami umieszczony.
V. Ćwiczenia na skrzynce (skrzynkach) o tyczce.
VI. „ „ „ „ z obręczą, ciężarkami, laską i piłką.

Systematyczny zarys ćwiczeń na skrzynce obejmuje następujące rodzaje skoków:

A) Wyskoki.
B) Zeskoki.
C) Przeskoki.

Wyskoki i przeskoki wykonywamy:
z miejsca i rozbiegu;
przyczem uwagę zwrócić musimy na:
postawę, z której skok wykonywamy;
odbicie i
rodzaj rozbiegu.

I. Cwiczenie na skrzynce wszerz lub wzdłuż ustawionej.

Wyskoki na miejscu.

(przodem — bokiem — tyłem do skrzynki).

a) Wyskok z różnych do różnych postaw.

1. Z postawy zasadnej: wyskok do postawy zasadnej.
2. Z post. zas.: wyskok do post. wykrocznej w lewo (prawo).
3. „ „ „ „ „ skrzyżnej w lewo (prawo).
4. „ „ „ „ „ jednonóż lewą (prawą).

Podobnie: wyskoki z postawy wykrocznej — skrzyżnej i jednonóż.

b) Wyskoki i poskoki.

Z post. zasadnej: wyskok do post.
1. zasadnej — poskok na miejscu.
2. „ — dwa poskoki na miejscu.
3. „ — dwa poskoki na lewej, 2 na pr.
4. „ — poskok z ruchem ramion.
5. wykr. w l. (pr.) — poskok w tej postawie
6. „ w l. (pr.) — 2 pokoki w tej „
7. „ w l. (pr.) — 2 poskoki lewon., 2 prawon.
8. „ w l. (pr.) — poskok w tej post. z ruch. ram.
9. skrz. w l. (pr.) — poskok w tej postawie.
10. „ w l. (pr.) — 2 poskoki „ „
11. „ w l. (pr.) — 2 „ lewon., 2 pr. nóż.
12. „ w l. (pr.) — poskok w tej post. z ruch. ram.
13. l. nóż (pr. nóż) — poskok w tej postawie.
14. „ „ — 2 poskoki „ „
15. „ „ — poskok z ruchem ram.

Podobnie: z postawy wykrocznej w lewo (pr.), skrzyżnej w lewo (pr.) i post. jednonóż.

c) Wyskoki i zmiany postaw poskokiem.

Z post. zas. wysk. do post.
1. zasadnej — poskok. do pos. wykr. w l. (pr.)
2. „ — „ „ „ skrz. „ „ „
3. „ — „ „ „ jedn. „ „ „
4. wykr. w l. (pr.) — „ „ „ zasadnej.
5. „ „ „ „ — „ „ „ wyk. w pr. (l.)
6. „ „ „ „ — „ „ „ skrz. „ l. (pr.)
7. „ „ „ „ — „ „ „ jedn. „ „ „
8. skrz. „ „ „ — „ „ „ zasadnej.
9. „ „ „ „ — „ „ „ wyk. w l. (pr.)
10. „ „ „ „ — „ „ „ skrz. w pr. (l.)
11. „ „ „ „ — „ „ „ jedn. „ „ „

Z pos. zas.: wys. do post.
12. jedn. w l. (pr.) — poskok. do pos. zasadnej.
13. „ „ „ „ — „ „ „ wyk. w l. (pr.).
14. „ „ „ „ — „ „ „ skrz. „ „ „
15. „ „ „ „ — „ „ „ jedn. w pr. (l.).

Podobnie: z postawy wykrocznej w lewo (pr.), skrzyżnej w lewo (pr.) i jednonóż w lewo (pr.).

d) Wyskoki i obroty.

Z post. zasad.: wyskok do post. — $\frac{1}{4}$ obr. w l. (pr.) do post. zas. / $\frac{1}{2}$ „ „ „ „ „ / $\frac{3}{4}$ „ „ „ „ „ / $\frac{4}{4}$ „ „ „ „ „
1. zasadnej
2. „
3. „
4. „
5. wykrocz. w l. (pr.)
6. „ „ „
7. „ „ „
8. „ „ „
9. skrzyżnej w l. (pr.)
10. „ „ „
11. „ „ „
12. „ „ „
13. jednonóż w l. (pr.)
14. „ „ „
15. „ „ „
16. „ „ „

Podobnie: z postawy wykrocznej w lewo (pr.), skrzyżnej w lewo (pr.) i post. jednonóż, jak nie mniej z zachowaniem lub zmianą postawy przy obrotach.

e) Wyskoki z ruchem ramion w locie.

Z post. zas.: wyskok do pos.
1. zasadnej w locie klaśnij w dłonie przed sobą.
2. „ „ „ „ nad głową.
3. „ „ „ „ za sobą.
4. „ „ „ dwa razy w dłonie.
5. „ „ ramiona w bok (pion).
6. „ „ ramiona okrąg.
7. „ „ ramiona rzuć wprzód i skurcz.

Podobnie: z post. wykrocznej, skrzyżnej i jednonóż, wyskok do postawy zasadnej, wykrocznej, skrzyżnej i jednonóż.

f) Wyskoki z obrotem.

Z pos. zas.: wyskok do
1. post. zasadnej w locie $\frac{1}{4}$ obrót w lewo (prawo).
2. „ „ „ $\frac{1}{2}$ „ „ „
3. „ „ „ $\frac{3}{4}$ „ „ „
4. „ „ „ $\frac{4}{4}$ „ „ „

Podobnie: wyskok z obrotem z innych postaw.

h) Wyskoki z obrotem i obroty.

Z post. zasad.: wyskok do post. zasad.
1. w locie $\frac{1}{4}$ obrót w l. (pr.)
2. „ „ „ „ „
3. „ „ „ „ „
4. „ „ „ „ „
5. w locie $\frac{1}{2}$ obrót w l. (pr.)
6. „ „ „ „ „
7. „ „ „ „ „
8. „ „ „ „ „
9. w locie $\frac{3}{4}$ obrót w l. (pr.)
10. „ „ „ „ „
11. „ „ „ „ „
12. „ „ „ „ „
13. w locie $\frac{4}{4}$ obrót w l. (pr.)
14. „ „ „ „ „
15. „ „ „ „ „
16. „ „ „ „ „

(1–16) poskokiem $\frac{1}{4}$ obrót w l. (pr.). / „ $\frac{1}{2}$ „ „ „ / „ $\frac{3}{4}$ „ „ „ / „ $\frac{4}{4}$ „ „ „

Podobnie: wyskoki do innych i z innych postaw z obrotem i obroty.

g) Wyskoki z obrotem i zmiany postaw.

Z pos. zasad.: wys. do pos.
1. zasad. w locie $\frac{1}{4}$ obrót w l. (pr.)
2. „ „ $\frac{1}{2}$ „ „ „ „
3. „ „ $\frac{3}{4}$ „ „ „ „
4. „ „ $\frac{4}{4}$ „ „ „ „

(1–4) poskokiem do post. wykr., skrzyżnej i jednonóż.

Podobnie: wyskoki do postaw innych i z innych z obrotem i zmianą postaw.

albo zbyt ciasne, będą tamować swobodę ruchu ćwiczących, albo zbyt obszerne, przedstawią próżnię niemiłą dla oka i źle świadczącą o tych, których zadaniem było dostosować boisko do potrzeby zastępu.

Słowem, na boisku sokolem nic nie powinno być zbytecznego, nic przypadkowego, lub nie obliczonego.

To samo znamię ma nasze boisko szersze, na którem spełnia się nie już ćwiczebne tylko, ale całe nasze zadanie. Dla tego zapożyczyłem dlań nazwy od tamtego.

A więc przedewszystkiem i nadewszystko: jasno i ze znajomością zadań naszych odznaczone granice! Ktoby w oznaczeniu tych granic, choćby z najlepszej chęci sięgał za daleko, mówiąc: lepiej mieć za wiele, niż za mało pola, ten pobłądziłby srożej jeszcze, niż ów, któryby dla zastępu stu ćwiczących zakreślił boisko na tysiąc. Oba będą przykrym obrazem niedomagania i nieopatrzności.

Ale oznaczyć tu granice, a powiedzmy też zaraz: wdrożyć w całe sokolstwo ich znajomość w ten sposób, iżby się strzegło zawsze i wszędzie ich przekroczenia, jak przekroczenia pierwszego obowiązku, to już sprawa o wiele trudniejsza, niż odgraniczenie boiska ćwiczebnego. Wszystkie zwłaszcza zarządy Towarzystw sokolich, więc ich wydziały, przedstawiciele, kierownicy, ci, którym chwilowo lub na czas dłuższy przypadnie zaszczytne zadanie przodowania w jakiejkolwiek sprawie lub przedsięwzięciu sokolskiem, winni być dobrze świadomi tego obowiązku.

Więc gdzież są te granice, których nie podobna oznaczyć trwale dla oka, bo nie leżą w przestrzeni? Ustawa nasza (statuty) wskazuje nam jako zadanie: pielęgnowanie i krzewienie gimnastyki, oczywiście w jej najobszerniejszem i najszlachetniejszem znaczeniu, jako społecznego środka, znanego już klasycznej starożytności, a coraz więcej uznawanego przez społeczeństwa nowoczesne, środka ku kształceniu, wzmaganiu i hartowaniu sił fizycznych narodu.

Ale czy tu granica?.... raczej tu dopiero początek trudności zagadnienia. Niezaprzeczalnie, ćwiczenia gimnastyczne, praca na boisku, hartowanie ciała zapomocą wszelkich środków, jakimi rozporządza racyonalna gimnastyka, to nasza iścizna. Bez niej Sokoł będzie tylko jak dzwon pusty, bez serca, który może dzwonić przygodnie dla tych, którym go chwilowo potrzeba i tak, jak im potrzeba...., ale własnej swej siły mieć nie będzie, ani nie będzie mógł powiedzieć o sobie: *vivos voco.... fulmina frango....* Raczej musiałby być przygotowanym na to, że ci sami najserdeczniejsi, którzy ku własnym celom wydobywali zeń dźwięki, uderzą weń kiedyś tak, że już więcej głosu nie wyda.... Tuszę, że rozumiemy to wszyscy i dla tego największych nie szczędzimy wysileń i trudów, żeby i w najsłabszych jeszcze gniazdach to pierwsze nasze zadanie było spełniane.

Ale pomiędzy ćwiczeniem ciała, pielęgnowaniem sił jego i zdrowia u jednostek, choćby ono i u tych nie było sportem, lecz środkiem ku spotęgowaniu pożytecznej społecznej pracy, a pomiędzy takiemże pielęgnowaniem i krzewieniem gimnastyki u towarzystw, świadomych swego zbiorowego, społecznego, a przedewszystkiem narodowego obowiązku, ogromna zachodzi różnica.

Społeczeństwo, jeżeli nie jest organizmem w ścisłem tego słowa znaczeniu, jak je chcieli pojąć niektórzy z najznakomitszych socyologów *), to ma bezsprzecznie wiele właściwości na jego podobieństwo. Jak w organizmie tworzą się w niem zbiorowiska sił, (stowarzyszenia, korporacye i t. d.) ku łatwiejszemu osiąganiu celów, których siłami jednostek osiągnąć nie można. Takie społeczne, — gdybyśmy tu użyli terminu fizyologicznego — ośrodki sił działają też następnie w społeczeństwie podobnie jak takież ośrodki w organizmie. Jeżeli zadanie ich jest rzetelne, tj. jeżeli po prostu jest ono istotną potrzebą organizmu i z niej wypływa, naówczas owe społeczne ośrodki stają się z czasem jak gdyby prawdziwą organiczną częścią całości, oddziaływują na nią zbawiennie, potężniejąc same i rozgałęziając swój wpływ na wszystkie dostępne dla nich części.

Wówczas to występuje na jaw to godne uwagi zjawisko społeczne, że stowarzyszenia takie w rozwoju swoim oddziaływują zbawiennie na takie nawet sfery społecznego życia, o jakich nie raz ich założycielom nawet się nie śniło, mimo że zakres ich zadania jest na pozór szczupły i skromny. Wówczas też drogi i środki ich działania jak nerwowa tkanka rozbiegają się i krzyżują we wszystkich kierunkach tak, że już śledzącemu oku i myśli trudno je rozplątać i oddzielić, i nastaje wtedy poważna potrzeba zbadania, dokąd to oddziaływanie sięgać może i powinno, ażeby nie zapuścić się w sfery, gdzie nie ma dlań gruntu ani przyszłości.

To nam odsłania cały przestronny obszar i całą wagę naszego zagadnienia, bo rozumiem, że chwila aktualności takiego zagadnienia, dzięki rozwojowi sokolstwa, już i dla nas nadeszła....

Że bowiem stowarzyszenia gimnastyczne są takimi żywotnymi ośrodkami społecznego życia, o tem nie zechce wątpić nikt, kto bodaj pomni faktu, że tem samem zadaniem już w najodleglejszej starożytności opiekowało się państwo i że państwo nowoczesne, chociaż może zbyt późno, przychodzi do tego samego przekonania, powiadam: zbyt późno, nie tylko dla tego, że pozwoliło tymczasem rozplenić się na własną szkodę społecznemu charłactwu, ale że społeczeństwo samo, czujące potrzeby swoje najlepiej, jak gdzieindziej, tak i tutaj znalazło tymczasem sposób i formę, w których zadanie to zapomocą gimnastycznych towarzystw lepiej potrafi spełnić. A dla nas, którzy tę rzecz nietylko z ogólno-społecznego stanowiska, ale i ze stanowiska potrzeb własnego społeczeństwa i narodu oceniać musimy, potrzeba i pożytek takich stowarzyszeń są tak jawne, że mówić tutaj o tem, o czem zresztą tylekrotnie mówiłem, już nie potrzebują.

Przystąpię raczej wprost do odpowiedzi na wstępne pytanie. (C. d. n.).

*) Dr. Schäffle: Bau u. Leben des Staates.

Płaszcze sokole.

Wydział Związku na posiedzeniu z d. 2. lipca br. przyjął jednomyślnie jako wierzchne okrycie podczas publicznych występów sokolich w porze słotnej lub zimnej płaszcz ze sukna krajowego zbliżony krojem do płaszcza wojskowego. Wypracowanie szczegółów i podanie ich do wiadomości ogółu sokolstwa przekazał Wydział Związku komisyi złożonej z druhów Cenara, Fiszera, Walleka i Zimy.

Komisya ta przyjmując za podstawę to, co uchwałą Wydziału Sokoła lwowskiego z dnia 19. lutego 1893 („Przew." z marca) postanowiono jako obowiązujące dla druhów lwowskich, głównie zaś mając na uwadze, że płaszcz sokoli ze względów praktycznych winien nadawać się także do codziennego użytku postanowiła i ogłasza co następuje:

Płaszcz sokoli zbliżony krojem do płaszcza wojskowego ma być sporządzony z sukna krajowego, gładkiego, ciemno-bronzowego. Sięga dołem do połowy łydek. Rękawy gładkie, bez wywinięcia na zewnątrz. Kołnierz z materyi płaszcza wykładany do zapinania pod szyją. Kapiszon u dołu nie ścięty do przypinania pod kołnierzem w razie potrzeby. Klapy o dwóch rzędach guzików po sześć w każdym rzędzie. Guziki rogowe ciemno-bronzowe o średnicy 25 *mm* z dziurkami i wystającą gładką obwódką na brzegu. Z przodu płaszcza w pasie dwie

kieszenie z klapami; zresztą żadnej kieszeni na zewnątrz płaszcza. Z tyłu kontrafałd z rozporem u dołu do zapinania na listewkę krytą. W pasie dragon wszyty jednym końcem w plecowe szwy płaszcza, drugim zaś spięty czterema guzikami rozmieszczonymi w dwóch rzędach po obydwu stronach środkowej linii kontrafałdu. Podszewka płaszcza ciemna, koloru płaszcza. Zresztą może być płaszcz podbity watą, lub lekkiem futerkiem, gdyby miał służyć do codziennego użytku.

Sukno wybrane w centralnym Bazarze krajowym we Lwowie ul. Karola Ludwika l. 5. można nabywać w tymże Bazarze w trojakim gatunku po 3 zł. 50 ct., 4 zł. 50 ct. i 5 zł. 50 ct. za metr. Ponieważ sukno ma 135 *cm* szerokości, wystarczą na płaszcz trzy metry. Ten sam Bazar sprzedaje także podszewkę w rozmaitych gatunkach.

Usilnem staraniem komisyi jest uzyskać zniżenie cen powyższych. Jeżeli Wydział gal. akc. towarzystwa handlowego da zniżkę, zawiadomi się Szanownych Druhów o tem bezzwłocznie.

Z polecenia Wydziału Związku.

Zima.

Zlot sokoli.

(Dokończenie).

Sprawozdanie nasze nie byłoby dość wiernem, gdybyśmy nie podnieśli — acz z przykrością — pewnego dysonansu, występującego niemal zawsze u nas tam na jaw, gdzie liczniejsze zbiorą się zastępy. Już przy wydzielaniu objadu, po części z winy publiczności — zaszły nieporządki, a bezprzykładne sceny u wejścia do komnat zamkowych, ścisk tłumny, zupełnie niepotrzebny, —ścisk taki, że kilka osób zemdlało, — wszystko to bardzo smutnie świadczy o naszem poczuciu ładu... Sokoły formalnie walczyć musieli, aby jaki taki ład zachować. Miłymi byliby dla nas w Podhorcach gośćmi Czesi, ale — zaprawdę — lepiej się stało, że nie widzieli wspomnianych awantur. Wyglądało to zupełnie, jak gdyby publiczność nasza nie znała respektu przed niczem innem, jeno przed półksiężycem policyanta, lub żandarmską szablą...

O godzinie 7. rozpoczął się podwodami przy deszczu coraz obfitszym odwrót do Ożydowa, skąd znowu pociąg specyalny po godzinie 8. wieczorem, przy świetle ogni bengalskich, dźwiękach muzyki i okrzykach: „Czołem“ uwiózł jednodniowych turystów do naszego miasta.

Stanęliśmy na zalanym strugami deszczowej wody bruku lwowskim o godzinie 11. z tem smutnem przeświadczeniem, że piękne dni uroczystości sokolskich, jak sen cudowny, minęły niepowrotnie...

W czasie, kiedy większość uczestników święta jubileuszowego przebywała daleko za Lwowem, pozostali druhowie, zwłaszcza czescy, którzy musieli zatrzymać się jeszcze w Krakowie, spieszyli z powrotem do domu.

Deputacya Sokołów czeskich złożyła w południe wizytę pożegnalną prezydentowi miasta i prezesowi Sokołów lwowskich dziękując na ręce pierwszego gminie miasta Lwowa za serdeczne i gościnne przyjęcie Sokołów, a na ręce drugiego życząc wytrwania i postępu w obywatelskiej pracy sokolej.

Największa część Czechów ze swoimi przywódzcami na czele wyjechała po południu pospiesznym pociągiem. Publiczność zebrała się bardzo licznie, przybyło wiele pań z kwiatami i bukietami, a Sokoł lwowski wysłał liczną deputacyą w mundurach. Wszyscy cisnęli się do przewodników wycieczki druhów Scheinera, Pippicha i Višeka, ażeby im uścisnąć jeszcze raz serdecznie dłoń i życzyć dalszej szczęśliwej podróży — do Krakowa. Paniom czeskim wręczono piękne bukiety. Wreszcie dzwonek odezwał się po raz drugi, goście wsiedli do wagonów, Sokoły lwowscy ustawili się wzdłuż toru kolejowego, a za chwilę pociąg ruszył z miejsca. Odezwały się gromkie okrzyki „Na zdar“, dr. Pippich wzniósł okrzyk: „Niech żyje Polska“, panie obrzucały wychylających się z okien wagonów gości kwiatami, a pociąg szybko pomknął w kierunku ku Krakowu.

Inne drużyny sokole powróciły do domu po największej części zaraz po powrocie z Podhorzec, a niektórzy druhowie, nawet czescy, jeszcze kilka dni zabawili we Lwowie.

Najdłużej może zatrzymał się w naszem mieście druh Bernard Chrzanowski, prezes poznański, którego na dworcu pożegnała umyślnie przybyła deputacya Sokoła lwowskiego.

I pozostało po drogich gościach tylko wspomnienie, a miejsce gwaru i wesela zajęło rozpamiętywanie pięknych i niezapomnianych chwil uroczystości sokolstwa polskiego...

Odleciały nas już ptaki
Po za lasy, po za góry,
Wichrowemi poszły szlaki
Orły nasze krasnopióre!
Jakże smutno w naszym grodzie,
Gdy ustały skrzydeł szumy
I gawędy o swobodzie —
Wspólnych dziejów wolne dumy.
Kiedyż znów za jednym stołem
Zasiądziecie druhy z nami?
Na zdar bracia! Na zdar! Czołem!
Serca nasze poszły z Wami!

O godz. 8 min. 20 wieczorem przybyła do Krakowa drużyna Sokołów czeskich i wielkopolskich. Była to mniejsza część gości krakowskich, których gros zdążyć miało dopiero o godzinie trzy kwadranse na 10 wieczór. Wtedy też miało się dopiero odbyć uroczyste powitanie.

Przed godziną 8 wieczór stawił się komitet obywatelski na peronie z drem Jordanem i drem Styczniem na czele. Czechów i Wielkopolan powitano na dworcu i odprowadzono na kwatery w strażnicy pożarnej i w salach cechu rzeźniczego; równocześnie zaproszono ich do wzięcia udziału w gremialnem powitaniu przed godziną 10, i do pochodu, jaki wtedy miał się odbyć.

Pomimo deszczu tłumy publiczności podążyły na dworzec kolejowy po godzinie 9. Sokoły czeskie i wielkopolskie stawili się w komplecie, ostatni z nich ze sztandarem, i utworzyli szpaler wzdłuż toru kolejowego. Na prawem skrzydle stanęła „Harmonia“ z niezmordowanym swym opiekunem, druhem Staszczykiem w stroju sokolim na czele. Przed frontem linii sokolej stanął komitet obywatelski z prezydentem miasta, drem Feliksem Szlachtowskim i licznem gronem radców miejskich.

Gromkie okrzyki *Na zdar! Witajcie!* odezwały się, gdy oczekiwany pociąg zajechał na dworzec. „Harmonia“ zagrała *Hej Slovane.* Przybyłych gości witał imieniem miasta prezydent dr. Szlachtowski, wyrażając radość, że Czesi przyjeżdżają zwiedzić drogie Polakom pamiątki narodowe. Na powitanie odpowiedział dr. Scheiner, sekretarz Związku Sokołów czeskich, zapewniając, że Czesi z pietyzmem zwiedzać będą groby królewskie i że przybyli oni tutaj, aby zacieśnić węzły między dwoma bratnimi narodami, jakimi są Polacy i Czesi. Głośne okrzyki *Na zdar* były odpowiedzią na serdeczne, pełne zapału przemówienie dra Scheinera.

Przy dźwiękach „Harmonii“ ruszyli Sokoły na ulicę Lubicz, gdzie formował się pochód. Ścisk powstał niesłychany. Publiczność tłoczyła się, aby zobaczyć gości, — deszcz siekł bez przestanku. Nikogo to jednak nie odstraszało. Z wielką biedą przedzierał się pochód w kierunku ku ulicy Floryańskiej. Światła bengalskie oświecały posuwającą się, zbitą masę uczestników pochodu: gości i Krakowian.

Przebyto wreszcie szczęśliwie przesmyk bramy Floryańskiej. Ulica Floryańska, pomimo słoty, przedstawiała się wspaniale w oświetleniu ogni bengalskich. Okna do-

5. Złamane udo lub podudzie okłada się dwoma deszczułkami (tekturą, szynami i t. d.); w braku tychże przywiązuje się nogę złamaną do zdrowej kilkoma chustkami. 6. Gdy obie kończyny dolne uległy złamaniu, wypręża się je, wkłada między nie deszczułkę odpowiedniej długości, i obwiązuje dobrze chustkami.

We wszystkich wyżej opisanych przypadkach należy chorego ułożyć na noszach jak najwygodniej, układając uszkodzoną część nieco wyżej, ażeby przy przenoszeniu ból jak najmniej dokuczał.

7. Zemdlałego należy szybko ułożyć na wznak na ziemi lub ławce równo, rozpiąć czemprędzej odzież wszystką i bryzgać zimną wodą w twarz lub w okolicę serca i natychmiast silnie wycierać do suchości. Jeżeliby ten środek nie skutkował, należy zastosować bezzwłocznie sztuczne oddechanie t. j. udzielający pomocy kładzie dłoń swej lewej ręki częściowo na dolny koniec klatki piersiowej a częściowo na brzuch po prawej stronie chorego, tak samo dłoń swej prawej ręki na lewy bok chorego, poczem uciska rytmicznie równocześnie obu rękami na okolicę przepony. Aby tym sposobem zmusić płuca do oddechania, ucisk wykonuje się w takim rytmie, w jakim one oddechają t. j. 16 do 20 razy na minutę. Sztuczne oddechanie można wywołać także silnym prądem zimnej wody na klatkę piersiową.

§. 20. Nad przestrzeganiem wyżej wskazanych przepisów hygienicznych, czuwać ma każdy nauczyciel gimnastyki, a w szczególności nauczyciel kierujący i w ogóle każdy nadzorujący ćwiczenia.

Sprawozdania wydziałów sokolich.

Brzeżany. Sprawozdanie roczne za rok 1893. Według protokołu Walnego zgromadzenia z dnia 26. listopada 1893 r. Przewodniczący (Karol Morwitz) zagajając posiedzenie, zaznacza na wstępie, że w naszem towarzystwie panuje dziwna obojętność dla spraw Sokoła, która się objawia w tem, że na ćwiczenia przychodzi bardzo mało członków, na Walne zebrania również tak mała liczba się zjawia, że wedle statutu nie wystarcza do prawomocności uchwał. Ta apatya szkodzi wielce młodemu, jak nasze, towarzystwu.

Sekretarz (Antoni Olberek) wezwany przez przewodniczącego, aby jako referent, zdał sprawę z rocznej czynności Wydziału i towarzystwa, przemówił mniej więcej w ten sposób: „Szanowne Zgromadzenie! Stanęliśmy u kresu pierwszego roku naszego istnienia. Zatwierdzeni w naszym ustroju reskryptem Namiestnictwa z dnia 6. listopada 1892 r. L. 88.541, zebraliśmy się na pierwsze Walne zgromadzenie dnia 26. listopada 1892 r. Na tem zgromadzeniu wybraliśmy przewodniczącym Dr. Franciszka Grzegorczyka, zastępcą Władysława Turskiego, wydziałowymi dd.: Brodzkiego Franciszka, Maresza Ferdyn., Merla Karola, Olberka Antoniego, Orzelskiego Feliksa, Paulego Alojzego, Ramskiego Wiktora, Dr. Schätzla Stanisława, Wolskiego Franciszka, Werschlera Franciszka, zastępc. wydziałowych: Dr. Garlickiego Tomasza, Jaremowicza Mieczysława, Polańskiego Józefa, Dr. Zauderera Alberta. Ten Wydział ukonstytuował się na pierwszem swem posiedzeniu 8. września b. r. wybierając z pośród siebie: skarbnikiem Brodzkiego, jego zastępcą Merla, sekretarzem: Olberka, jego zastępcą Orzelskiego, gospodarzem Maresza, jego zastępcą Paulego, bibliotekarzem: Werschlera. W ciągu roku zaszły w Wydziale zmiany, a to skutkiem ustąpienia przewodniczącego i jego zastępcy. Przewodniczącym wybrało Walne zgromadzenie 5. marca 1893. Karola Morwitza, a jego zastępcą Paulego Alojzego.

Wydział odbył w ciągu roku 9 posiedzeń zwyczajnych, na których się zajmował sprawami administracyjnemi towarzystwa i sprawami jego rozwoju. Od pierwszej chwili starając się o przysposobienie towarzystwu członków, drukował i rozesłał w znacznej liczbie odezwę, w której wykazał cel, znaczenie towarzystwa Sokoł i zachęcał do licznego zaciągania się pod jego sztandar. W ciągu roku liczyło towarzystwo 113 członków, których liczba do dnia dzisiejszego Walnego zgromadzenia stopniała do 76, już to skutkiem przesiedlenia się, już to skutkiem śmierci, już to skutkiem wykreślenia się członków. — Wydział odniósł się do Wysokiej Rady Szkolnej kraj., aby naukę gimnastyki młodzieży gimnazyum tutejszego powierzyła naszemu towarzystwu. Rada Szkolna, godząc się na podane warunki, pozwoliła uczniom gimnazyalnym, pobierać naukę gimnast. w naszym Sokole. Od początku kwietnia b. r. ćwiczą się zatem uczniowie w liczbie 198 w sali Sokoła, codziennie jedną godzinę. — Wydział skierował też dwie odezwy do c. k. Dyrekcyi szkół ludowych, męskich i żeńskich, skutkiem czego zapisało się na gimnastykę 16 panienek, które w dwóch godzinach tygodniowo pobierały naukę gimnastyki za opłatą 50 ct. Również zapisało się z gimnazyum 21 uczniów na ćwiczenia w osobnych dwóch godzinach tygodniowo za opłatą miesięczną 50 ct. — Aby zainteresować publiczność, urządził Wydział pierwszy publiczny popis gimnastyczny w sierpniu, który to popis powiódł się bardzo pięknie, a także przysposobił towarzystwu pewną kwotę, którą przeznaczono i przyłączono do funduszu budowy własnej sokolni. — Przy tej sposobności muszę wyznać, że piętą Achillesa naszego towarzystwa — jest brak odpowiedniej sali do ćwiczeń, bo ta, jaką mamy, jaką musieliśmy w pierwszej chwili nająć, skoro w całych Brzeżanach nie było lepszej — ta sala z bardzo wielu przyczyn jest niedogodna, niestosowna, nieodpowiednia. Sądzę też, że któryś z druhów dzisiejszego Walnego zgromadzenia, podniesie głos w tej sprawie i poda jaki szczęśliwy plan, projekt, abyśmy w dogodniejszych warunkach mogli odbywać ćwiczenia. Od sali ćwiczeń odpowiedniejszej, choćby prowizorycznie wzniesionej, gdy na większą budowę w tej chwili funduszów nam brak — zależy, zdaniem mojem, rozwój i byt Sokoła tutejszego. — Sokół nasz przystąpił, na mocy uchwały Walnego zgromadzenia z dnia 5. marca b. r. do „Związku polskich gimnast. towarzystw sokolich“ — i wysłał na pierwszy zjazd delegatów Związku we Lwowie swego delegata, druha Wolskiego, udzielając mu stósownych instrukcyj. Również wysłał nasz Sokół delegata na uroczystość inauguracyjną otwarcia sokolni w Tarnopolu i poświęcenia sztandaru dnia 22. maja b. r. — Obchody narodowe czcił Sokół nabożeństwem, występami, wieczorkami — a więc: powstanie listopadowe, powstanie 63 r.; dzień 3. maja, rocznicę śmierci Adama Mickiewicza. — Dnia 10. czerwca b. r. Sokołowie umundurowani wzięli udział w banderyi konnej — w czasie przyjazdu i przyjęcia arcybiskupa Isakowicza. (Mimo głębokiego szacunku dla tego dostojnego męża i znakomitego patryoty nie sądzimy, aby podobne występy Sokoła można nazwać szczęśliwymi w pomyśle i w wynikach. *Red.*). — Ze sprawozdania skarbnika okazuje się, że towarzystwo miało w dochodach 842 zł. 16 ct., a w rozchodach 521 zł. 43 ct. Pozostałą nadwyżkę 320 zł. 43 ct. umieszczono na książeczkę wkładkową nr. 327 w tutejszem Towarzystwie zaliczkowem przeznaczając ją na fundusz budowy Sokoła. — Główne pozycye rozchodu przedstawiają się w wydatkach na adaptacyę sali i sprawienie przyborów i przyrządów gimnastycznych, bo w łącznej kwocie 214 zł. 44 ct., reszta na opłacenie sali, nauczyciela gimnastyki, służącego i wydatków kancelaryjnych. — Nadmieniam wreszcie, że ćwiczenia odbywały się w dwóch oddziałach (raźniejsi, oddział I. i mniej raźni, oddział II.). Każdy oddział (w przecięciu po 18 druhów) odbywał ćwiczenia 3 razy w tygodniu. — Tak zakończyliśmy rok pierwszy. Przyznajmy, że na początku było więcej dobrych chęci — niż zdziałaliśmy — miejmy nadzieję, że rok przyszły

przysporzy nam więcej druhów, a więc może więcej życia, ruchu i ducha sokolego — co daj Boże!“

Następnie odbyły się wybory: prezesem wybrany ponownie Karol Morwitz, zastępcą prezesa Lucyan Marynowski, do Wydziału weszli dd.: Brodzki Franciszek, Barzykowski Szczęsny, Buchelt Zygmunt, Gąsiorowski Józef, Komarnicki Jan, Kozicki Włodzimierz, Lewandowski Kalikst, Maresz Ferdynand, Olberek Antoni, Paulo Alojzy, jako zastęp. wydziałowych dd.: Herwy Emilian, Jaworski Jan, Kaszewko Maciej, Dr. Zauderer Albert, do komisyi rewizyjnej: Dr. Garlicki Tomasz, Dr. Schätzel Stanisław. — Zgromadzenie na wniosek druha Brodzkiego uchwaliło, by rok administracyjny towarzystwa kończył się z rokiem kalendarzowym. — Na wniosek druha Komarnickiego, zgromadzenie wyraża szczere podziękowanie młodzieży akademickiej, przebywającej w czasie feryi w Brzeżanach — za urządzenie festynu, z którego cały czysty dochód ofiarowała młodzież na cele Sokoła brzeżańskiego. — W końcu, na wniosek sekretarza Olberka, wybrano komisyę w skład której weszli dd.: Dr. Garlicki, Gąsiorowski i Wierzbicki. Komisyi tej poleciło Walne zgromadzenie poszukanie placu budowlanego i przedstawienia Wydziałowi do końca grudnia b. r. projektu budowy sali prowizorycznej, lub wzniesienia stałej budowy dla Sokoła brzeżańskiego. W Brzeżanach dnia 15. sierpnia 1894. Czołem! *Antoni Olberek*, sekr.

Lwów. (Dokończenie).

Oddział kolarzy. W dniu 5. marca r. 1893 na zaproszenie d. Hemmerlinga zebrali się zwolennicy jazdy na kole i uchwalili zawiązać osobny oddział. Komisya z ich grona wybrana ułożyła regulamin oddziału i jazdy, który przedłożyła Wydziałowi do zatwierdzenia. Zanim jednak Wydział powziął ostateczne postanowienie co do tej sprawy, potwierdził prowizoryczny zarząd składający się z druhów: Hemmerlinga, jako przewodniczącego, Cenara zastępcy, Kazimierza Borkowskiego sekretarza, Kossaka gospodarza, Walleka zastępcy i Calderoniego zastępcy skarbnika. Wydział zezwolił na użycie sali do nauki jazdy codziennie od g. 6—8 z rana i od 8—9 wieczorem we wtorki, czwartki i soboty; pierwsza lekcya odbyła się w dniu 17. kwietnia r. z. Nauką członków i uczniów towarzystwa kierowali członkowie zarządu i dd.: Gustowicz, Kuschee, Pawłowski i Wüllerstorf. — Oddział liczył 83 członków. — Inwentarz stanowią cztery koła, trzy zakupione z funduszów towarzystwa, czwarte podwójne wysokie jest darem d. gorlickiego, Walerego Dydejczyka, za co mu Wydział składa serdeczne podziękowanie. — Regulamin oddziału kolarzy na podstawie wniosków komisyi statutowej uchwalił Wydział na posiedzeniu dnia 18. listopada r. 1893, jak również przyjął do wiadomości regulamin jazdy, ćwiczeń na sali i regulamin zdrowotny.

Wskutek rezygnacyi druhów Cenara, Kossaka i Walleka i w myśl regulaminu weszli w skład zarządu dd.: Dawidowski jako zastępca przewodniczącego, Kuschee jako gospodarz, Kossak tegoż zastępca, Calderoni jako skarbnik oddziału. Wydział zatwierdził odznakę wedle projektu d. Krenzla.

Oprócz wycieczek w okolicę miasta urządził oddział kolarzy wycieczkę na uroczystość wianków do Przemyśla, w której wzięło udział 13 druhów. Podczas festynu naszego wypełnił jeden punkt programu, urządzając wyścigi na kołach. W wyścigu z Krakowa do Bochni urządzonym w dniu 24. września r. z. przez krakowski klub cyklistów wzięło udział 9 członków oddziału, — z tych d. Hemmerling był sędzią polubownym wyścigu, d. Dawidowski kierownikiem rozpoczęcia biegu. Medal srebrny „czasowy“ uzyskali dd.: Niementowski, Wüllerstorf, Hawranek, Gustowicz, Łączyński i Pielecki.

W końcu należy podnieść, iż na wniosek oddziału Dyrekcya wystawy krajowej przyjęła w program drugiego zlotu sokolego wyścigi kolarzy i przyjęła na siebie obowiązek zbudowania 400 metrowego toru wyścigowego.

Komitet zabawowy pierwotnie pod kierownictwem d. Czaplickiego, (zast. d. Marszałkiewicz) urządził wieczornicę podczas pierwszego zjazdu delegatów związku i festyn na górze zamkowej w dniu 24. września z. r., a następnie pod kierownictwem d. Niederreutera (zast. d. Stahl) od 30. października 1893, urządził ze współudziałem kółka śpiewackiego i grona nauczycielskiego wszystkie wieczorki, o których już mówiliśmy przy występach publicznych członków i grona nauczycielskiego — urządził dalej uroczysty wieczór celem uczczenia setnej rocznicy bitwy racławickiej, z którego dochód przeznaczyliśmy w myśl uchwały Związku dla fundacyi Kościuszkowskiej, jak również cały szereg koncertów muzyk wojskowych, łamanie się opłatkiem, święcone jajo i trzy wieczornice (22. października, 3. grudnia z. r. i 11. marca r. b.).

Kółko śpiewackie zaznaczyło swój rozwój tak pod względem ilości członków (42), jak i pod względem ilości publicznych wystąpień. Kółko brało udział we wszystkich uroczystościach naszych, w wieczorkach, wycieczkach przez towarzystwo przedsięwziętych, spieszyło wreszcie z pomocą innym gniazdom, skoro tylko zostało przez nie wezwane. Śpiewało ono mianowicie: 1. podczas pierwszego zjazdu delegatów w czasie mszy i wieczornicy; 2. na zjeździe tarnopolskim podczas mszy, na koncercie, przy uroczystości wręczenia sztandaru i podczas wieczornicy; 3. w dniu 17. września r. z. na festynie naszym; 4. w dniu 29. września na wieczorku inauguracyjnym i podczas wieczorku w Gródku; 5. w dniu 22. października r. z. na takimże naszym wieczorku i wieczornicy; 6. w dziewiątą rocznicę wprowadzenia się do gmachu, w dniu 3. grudnia r. z., na wieczorku i wieczornicy; 7. w dniu 2. lutego b. r. na wieczorku w Gródku; 8. w dniu 25. lutego b. r., na naszym wieczorku humorystycznym; 9. w dniu 3. marca b. r. na wieczorku humorystycznym towarzystwa gimnastyczno-śpiewackiego we Lwowie; 10. w dniu 11. marca na wieczorku w 27-letnią rocznicę założenia towarzystwa; 11. w dniu 8. kwietnia b. r. na uroczystym wieczorku ku uczczeniu bitwy racławickiej.

Nowy zarząd Kółka wybrany 23. listopada miał przewodniczącym i dyrygentem d. Zygmunta Kulczyckiego, tegoż zastępcami dd.: Kazimierza Hemmerlinga i Kajetana Bojarskiego. — Próby śpiewu odbywały się co czwartku od godziny 8—$9^1/_2$ wieczorem.

Komisya dyscyplinarna składała się z powołanych przez Wydział dd.: Broniewskiego, Czaplickiego, Czarnika, Bronisława Dulęby, Janischa, Maksymowicza, Mendy i Romanowskiego.

Ułożyła ona regulamin dla swych obrad, który Wydział zatwierdził i podał druhom do wiadomości tudzież załatwiła sprawy przez Wydział jej przekazane.

Komisya ubiorowa składała się z dd.: Bieńkowskiego (przewodn.), Lebensteina (zast.), Barańskiego (sekret.), Seyfrieda (zast.) i dd.: Czarnika, Czaplickiego, Fiszera.

Z przykrością należy zaznaczyć, iż wielu członków nie poczuwa się do obowiązku uiszczenia należnej towarzystwu kwoty za pobrane ubrania, u członków bowiem zalega bardzo znaczna kwota, wynosząca 3.154 zł. 19 ct. To spowodowało Wydział, iż na wniosek komisyi postanowił nieco surowiej wystąpić przeciw członkom ociągającym się z uiszczeniem należytości. Wierzycielom komisyi ubiorowej pozostała z dniem 1. stycznia b. r. do spłacenia kwota 1984 zł. 21 ct. Ubiorów sokolich dostarczyła komisya w ciągu roku zeszłego 40, zaś ubrań do ćwiczeń 60.

Z końcem roku 1892 liczyliśmy członków 1297, w ciągu roku 1893 przybyło 368=1665, umarło 8, wystąpiło 88, z końcem roku 1893 wykreśliliśmy członków

zalegających z opłatą 220=316, przeto z końcem roku 1893 było nas 1349, a zatem przyrost wynosił 52.

Imiona zmarłych w roku 1893 i bieżącym są: Czerszyk Jan, Dominik Leopold, Hermatnik Erazm, Ibjański Wacław, Kiselka Karol, Koch Rudolf, Köhler Gustaw, Kukawski Maryan, Littich Aleksander, Mroziński Maryan, Dr. Rieger Zygmunt, Seyfried Artur, Sokal Henryk, Wiśniowski Jan. — Zmarli także Franciszek Hochman i Leopold Roland, — pierwszy był nauczyielem kierującym w naszem towarzystwie od r. 1873—875 i sprawie dobrze się zasłużył, drugi był długoletnim członkiem, a umierając pozostawił zapis dla towatzystwa w kwocie 1.000 zł. — Na wiadomość o śmierci Franciszka Hochmana Wydział wysłał telegram na ręce Sokoła zagrzebskiego wyrażając żal, że w zmarłym straciło sokolstwo tak dzielnego szermierza.

Zestawienie kasowe przychodu i rozchodu za rok ubiegły przedstawia się następująco: zapas z dniem 1. stycznia 1893 wynosił 227 zł. 26 ct., dochód za rok 1893 przedstawia kwotę 16.466 zł. 40 ct.=16.693 zł. 66 ct., a rozchód kwotę 16.634 zł. 81 ct., przeto z d. 31. grudnia 1893 pozostaje nadwyżka 58 zł. 85 ct. Czysty majątek przedstawiał wartość 41.028 zł. 76 ct. (o 1273·18 zł. więcej jak z końcem r. 1892).

Opłaty członków przyniosły 6.147 zł. 65 ct. (więcej o 437 zł. 13 ct. jak w roku poprzednim), opłaty uczniów 1.773 zł. 50 ct. (mniej o 35 zł.), opłaty uczenic 1.484 zł. 65 ct. (więcej o 207 zł. 75 ct.); uwolnionych od połowy opłaty za naukę gimnastyki członków było 97, uczniów 6, uczenic 4, od całej opłaty członków 2, uczniów 12, uczenic 15. — Subwencye Wysokiego Sejmu, Świetnej Rady m. Lwowa i galic. Kasy Oszczędności dały 2.400 zł., komitet zabawowy przysporzył blisko 1.000 zł., na resztę złożyły się wpływy rozmaite.

W rozchodach przedstawia największe pozycye wydatek na płace 5.143·20 zł., opał i oświetlenie 1.028·40 zł., spłata pożyczek hipot. i wekslowych 5.239·69 zł., zakupno przyrządów 722·03 zł. i t. d.

Biblioteka wzrosła w ciągu roku zeszłego o 37 dzieł w 50 tomach i liczy obecnie 1.977 dzieł w 2474 tomach. Dzieł traktujących o gimnastyce i o naukach z nią pokrewnych nabyliśmy 16. — Za wzbogacenie biblioteki należy się serdeczne podziękowanie Róży hr. Lanckorońskiej, Sokołowi w Pradze, druhom Barańskiemu, Hayowi, i p. Lisiewiczowi.

Wydział odbył 22 posiedzeń. — Przy rozstrzyganiu wszystkich spraw miał on zawsze jedynie na celu dobro towarzystwa, nad każdą sprawą zastanawiał się z całą sumiennością i postępował zawsze wedle swej najlepszej wiedzy. — Obowiązki przezeń przyjęte nie były wcale lekkie, — wiedzą to dobrze ci, którzy przypatrywali się pracy Wydziału. Pracę tę zwiększyła troska o to, aby udział Sokoła lwowskiego w drugim zlocie godnie odpowiedział dotychczasowemu stanowisku jego w sokolstwie. — Na wystawę krajową przygotował obok pamiątek i zbiorów, model wzorowej sali gimnastycznej.

Radymno. Półtora roku blisko mija od czasu poprzedniego Walnego zgromadzenia naszego towarzystwa, a Wydział bez skutku dotąd ogląda się za schroniskiem do ćwiczeń sokolich, którego brak wpływa szczególnie ujemnie na normalny rozwój naszego gniazda, bo na uczęszczanie druhów na ćwiczenia, na powiększenie inwentarza ćwiczebnego. Brak ten, z powodu tego, że rezultatami usiłowań naszych, jakbyśmy radzi, wykazać się nie możemy, był przyczyną zwłoki w zwołaniu Walnego zgromadzenia.

Z wiosną r. 1893 Wydział widząc zupełny brak odpowiedniego do ćwiczeń miejsca w Radymnie, był zmuszonym wynająć od małż. Antoniego i Teresy Jackowskich połowę szopy gospodarczej. — Od początku czerwca zeszłego roku zarządzono w niej dwie godziny ćwiczeń w tygodniu — w czwartki i soboty — a to ćwiczenia wolne, które prowadził d. Scheller i ćwiczenia w strzelaniu z flobertu pod kierownictwem d. Raciborskiego. Zakupiono do ćwiczeń 20 lasek drewnianych, 20 par ciężarków, nabyto flobert, otrzymano bezpłatnie od d. Pollaka tarczę do strzelania i na tem tymczasowo ograniczyć się było potrzeba, bo wobec braku odpowiedniego schroniska o umieszczeniu innych narzędzi nie można było myśleć. Druhowie jakkolwiek w szczupłej liczbie, bo 4—8 przybywali na ćwiczenia, lecz te były zależne od pogody, bo gdy właściciele szopy, mimo jej wynajęcia, nie mogąc się bez niej obejść, przeważnie na swój użytek ją zajmowali, ćwiczenia po największej części w ogrodzie przed szopą, pod gołem niebem odbywać się musiały. — W tym też czasie Wydział odniósł się do tut. towarzystwa kasynowego z prośbą o pozwolenie sali kasyna na posiedzenia Sokoła, do tut. Towarzystwa Straży ogniowej ochot. z prośbą o pozwolenie korzystania z przyrządów gimnastycznych strażackich, które prośby przychylnie zostały załatwione — co się tu z podziękowaniem dla tych towarzystw podnosi. — Również w tym czasie prosiliśmy towarzystwo sokole we Lwowie o stare przyrządy gimnastyczne, zaś tut. towarzystwo powroźnicze o narzędzia gimnastyczne, sznurowe a później o pozwolenie odbywania ćwiczeń 2 razy w tygodniu w nowo zbudowanej szopie powroźniczej. Macierz lwowska sokola przysłała nam kilka par starych ciężarków i kozła — wymagającego wprawdzie naprawy — ale jeszcze przydatnego, za co Wydział w swoim czasie Wydziałowi Sokoła lwowskiego podziękował, natomiast towarzystwo powroźnicze na nasze prośby dotąd odpowiedzi nie dało, a chociaż, jak się zdaje, przyrządy sznurowe da nam bezpłatnie, gdy je będziemy mieli gdzie umieścić, to jednak, jak nas prywatnie wieść doszła — odmówi nam przytułku w szopie powroźniczej z powodu, że nasze ćwiczenia w pracy powroźniczej stanowiłyby przeszkodę. Odmowa ta dla nas będzie przykrym zawodem, bośmy wiele na ten przytułek liczyli, częściowo jednak zawód ten złagodziłoby pozwolenie odbywania ćwiczeń w podwórzu zabudowań powroźniczych i umieszczania narzędzi w szopce naszym kosztem tamże urządzonej, o które pozwolenie wskutek uchwały ostatniego posiedzenia Wydziału — prośba do Dyrekcyi towarzystwa powroź. wniesioną być ma. — W roku bieżącym 1894, ćwiczenia odbywały się 3 razy tygodniowo: w poniedziałki, czwartki i soboty za szopą powroźniczą; druhowie, którzy w liczbie nie większej jak 4—6 przybywali, wykonywali przeważnie ćwiczenia wystawowe — wolne i laskami a w ostatnich tygodniach na placu gimnastycznym strażackim ćwiczyli się na drążku. (Dok. nast.).

Dział sokoli
na powszechnej Wystawie krajowej
we Lwowie roku 1894.

Przedmioty należące do działu sokolego utworzyły łącznie z przedmiotami działu ochotniczych straży ogniowych grupę XXX. i znalazły pomieszczenie w lewem skrzydle frontowych zabudowań boiska. W skutek połączenia z działem strażackim podpadły ocenieniu sekcyjnej Komisyi jurorów, do której weszli znawcy jednego i drugiego działu. Dyrekcya wystawy powołała do tej Komisyi znaczną liczbę osób, z których wyraźnie lub milcząco podjęli się zaszczytnego zadania następujący znawcy: Cenar Edmund, Dr. Czarnik Kaźmierz, Durski Antoni, Dr. Fiszer Xawery, Hryniewicz Bruno, Janikowski Władysław, Praun Paweł, Wieczorkiewicz Edmund — ze Lwowa, Eminowicz Wincenty, Dr. Jordan Henryk — z Krakowa, Matte Alfons z Cieszyna, Mayer Józef z Podwołoczysk, Mühln Władysław ze Stanisławowa, Hyanek Antoni, Röhrer Rudolf z Berna, Suchy J.

z Pragi. W dniu 20. sierpnia 1894 ukonstytuowała się Komisya wybierając przewodniczącym Mühlna, referentem Fiszera. Komisyjne obejrzenie, omówienie i ocenienie przedmiotów nadesłanych na wystawę sokolo-strażacką odbyło się w d. 12. września.

Wnioski premiowania wystawców przedłożone VI. Wydziałowi Komitetu sędziów w d. 17. września uległy bardzo nieznacznej zmianie z korzyścią dla premiowanych. Obecnymi na posiedzeniu Wydziału byli: zastępca prezesa Komitetu i pierwszy wiceprezes Wystawy p. August Gorayski, jeneralny sekretarz Wystawy p. Juliusz Starkel i pp. Dr. Bylicki, Długoszewski, Dr. Fiszer, Piepes, Rawski, Sołtyński, Dr. Zgórski.

W dziale sokolim przyznano następujące nagrody Komitetu wystawy:

1. Towarzystwo gimnastyczne Sokół we Lwowie — za przedmioty wystawione (model wzorowej sali gimnastycznej, plany lwowskiej sokolni umożliwiającej prowadzenie wzorowych i racyonalnych ćwiczeń tak uczniów jak druhów, trzynaście roczników dobrze i z pożytkiem redagowanego „Przewodnika gimnastycznego“, wydawnictwa fachowe, księga pamiątkowa sokolstwa polskiego, książka „zlot sokoli“, sprawozdania, regulaminy, ubiory i przybory sokole) i za dotychczasową długoletnią, wielostronną i wzorową pracę na polu gimnastyki hygieniczno racyonalnej — dyplom honorowy;

2. Koło gimnastyczno spiewackie nauczycieli szkół ludowych miasta Lwowa — za przedmioty wystawione (plany wzorowych sal i boisk gimnast. dla szkół ludowych miejskich i wiejskich, projekt boiska dla korpusów wakacyjnych, tablica graficzna subwencyi miasta Lwowa na wychowanie fizyczne, tablice przyrządów gimnastycznych, przedstawienie wszystkich sal gimnastycznych w lwowskich szkołach ludowych pod względem figuralnym, sprawozdania) i za kilkuletnią ze wszechmiar pożyteczną działalność na polu ćwiczeń gimnastycznych w szkołach ludowych — medal srebrny;

3. Towarzystwo gimnast. Sokół w Wadowicach — za plany bardzo praktycznej sali gimnastycznej, której wybudowanie umożliwiło racyonalną i chętnie pobieraną naukę gimnastyki druhów i uczniów szkół ludowych i średnich, o czem świadczy księga statystyczna tych ćwiczeń i sprawozdanie z kilkuletniej działalności — medal srebrny;

4. Towarzystwo gimnastyczne Sokół w Krakowie — za plany pięknej sali gimnastycznej i projektowanej dobudowy, za sprawozdania i obrazowe przedstawienie wyników blisko dziesięcioletniej nauki gimnastyki druhów i uczniów, szkoły jazdy konnej i wioślarstwa — medal srebrny;

5. Towarzystwo gimnastyczne Sokół w Tarnopolu — jak pod 3. — medal srebrny;

6. Towarzystwo gimnastyczne Sokół w Rzeszowie — jak pod 3. — medal srebrny;

7. Towarzystwo gimnastyczne Sokół w Nowym Sączu — jak pod 3. — medal srebrny;

8. Michał Borkowski, stolarz ze Lwowa, za piękne przyrządy gimnastyczne, a to: drążek przenośny, drabina kombinowana, koń, kozioł, poręcze żelazne i drewniane — medal srebrny;

9. Józef Vindysz ze Śmichowa, fabrykant przyrządów gimnastycznych, za bardzo piękne i licznie nadesłane przyrządy, a to: koń, kozioł, drążek przenośny, poręcze, pomost, stół do woltyżowania — medal srebrny;

10. Towarzystwo gimnast. Sokół w Drohobyczu — za plany praktycznej sali gimnastycznej, której wybudowanie umożliwiło udzielanie racyonalnej i chętnie pobieranej nauki gimnastyki druhów i uczniów szkół ludowych i średnich — medal bronzowy;

11. Towarzystwo gimnastyczne Sokół w Podgórzu — jak pod 10. — medal bronzowy;

12. Towarzystwo gimnastyczne Sokół w Bochni — za nabycie i urządzenie budynku na salę gimnastyczną z wielką korzyścią dla ćwiczeń racyonalnych — medal bronzowy;

13. Towarzystwo gimnastyczne Sokół w Gorlicach — jak pod 12. — medal bronzowy;

14. Towarzystwo gimnastyczne Sokół w Czerniowcach — za sprawozdania z kilkuletniej czynności świadczące, że obok uprawiania racyonalnych ćwiczeń gimnastycznych druhów i młodzieży szkolnej rozbudza w nich ducha świadomości i łączności narodowej narażonej na kresach na liczne niebezpieczeństwa — medal bronzowy;

15. Kaźmierz Homiński, nauczyciel gimnastyki i fabrykant przyrządów gimnastycznych w Krakowie — za silne i tanie poręcze drewniane, kozła, pomost i drążek przenośny — medal bronzowy;

16. Maryan Łobocki, tokarz we Lwowie — za maczugi, krokiety i kręgle z kulami — medal bronzowy;

17. Henryk Rosenthal, nadw. dost. we Lwowie — za ubiory sokole i strażackie — medal bronzowy;

18. Jan Sýkora z Łomnicy obok Jiczyna, fabrykant przyrządów gimnastycznych — za piękne i licznie nadesłane przyrządy, a to: drążek stalowy, drążek z masy papierowej, drążek drewniany, poręcze żelazne, koń, kozioł, pomost składany — medal bronzowy;

19. d. Faustyn Urbański, nauczyciel szkół ludowych — za wykonanie modelu wzorowej sali gimnastycznej według wskazówek Sokoła lwowskiego — medal bronzowy;

20. d. Feliks Jabłoński, krawiec we Lwowie — za okazy ubiorów i przyborów gimnastycznych wykonanych na zlecenie Sokoła lwowskiego — list pochwalny;

21. Antoni Sierakowski, szewc we Lwowie — za okazy obuwia sokolego wykonanego na zlecenie Sokoła lwowskiego — list pochwalny.

Co do przyznanych medali zauważa się, że jako nierządowe, zwyczajem przyjętym na wszystkich wystawach, nie będą wydawane w naturze, lecz jedynie zaznaczane odnośnym dokumentem. — Wszyscy wystawcy otrzymają pamiątkowy medal Wystawy, bez względu na to, czy uzyskali nagrodę, czy nie. Otrzyma go tedy prócz powyższych wystawców: Związek polskich gimnastycznych towarzystw sokolich, który z powodu postanowień „regulaminu dla sędziów powsz. Wystawy kraj.“ jako instytucya urządzająca zbiorową wystawę nie mógł ubiegać się o nagrodę, a jako wystawca (mapa poglądowa i tabela statystyczna sokolstwa polskiego, „Przewodnik gimnastyczny“ od 1. lipca 1893, regulaminy wzorowe) musiał ustąpić pierwszeństwa Sokołowi lwowskiemu, nie mógł zaś był rywalizować z niżej wynagrodzonemi towarzystwami; otrzyma go dalej: Towarzystwo gimnast. Sokół w Kołomyi, Stanisławowie i Przemyślu (plany mających się wybudować sal gimnastycznych, sprawozdania, regulaminy), Towarzystwo gimnast. Sokół w Tarnowiej Czortkowie, Złoczowie, Łańcucie Samborze, Krośnie, Delatynie, Jarosławiu, Jaworowie, Limanowej (statuty, sprawozdania, regulaminy, fotografie), Towarzystwo powroźnicze w Radymnie (sznury do ćwiczeń gimnast.) przekazane do wynagrodzenia innemu Wydziałowi sędziów, równie jak fabryka sukna F. Zajączka w Kętach (próbki sukna na ubiory sokole), Kurzelewski F. J. M. w Jaworowie (model „siłoperu“), Chrząstowski Piotr, kupiec we Lwowie (laski żelazne, kulolaski, ciężarki), Hammel i Feigl, spółka handlowa we Lwowie (przybory i przyrządy do gimnastyki pokojowej), Krimmer Rudolf, kupiec we Lwowie (meszty, paski, rozciągacze, balony), Antoni Turecki, krawiec we Lwowie, (strój sokoli podszyty zwykłym, — co prawda, wcale niepraktyczny). *Dr. X. F.*

Kronika.

— **Wyścig polskich kolarzy z Krakowa do Lwowa,** (338·5 km dnia 7. i 8. września 1894) urządzony przez krakowski klub cyklistów, obudził w świecie kolarskim wszystkich ziem polskich żywe zajęcie, a do udziału w nim zgłosiło się 27 jeźdźców. Rozpoczęcie wyścigu zapowiedziane było na dzień 7. września, godzinę 4. popołudniu bez względu na pogodę. Nieba niezbyt były łaskawe i kilkudniowa słota przemoczyła drogi, które i w suchym stanie nie odznaczają się zbytnią dobrocią, toż drogi były błotne i śliskie, a jazda w takich warunkach trudna i niebezpieczna. Mimo to znalazło się 18 nieustraszonych, którzy u startu stanęli, a których starter hr. Mycielski o oznaczonej godzinie z rogatki podgórskiej w drogę wypuścił. Wzdłuż drogi urządzone były w większych miastach stacye kontrolne, w mniejszych zaś stacye posiłkowe, gdzie każdy ze ścigających się znaleść mógł pokrzepienie, lekarza, mechanika i wszelką możliwą pomoc. Urządzenie tych stacyi spoczywało przeważnie na sokolich oddziałach kolarzy, które doskonale się ze swego zadania wywiązały. Wszelkie też uznanie należy się władzom miejscowym tych miejscowości, przez które jeźdźcy nasi przejeżdżali, za delegowanie organów bezpieczeństwa dla utrzymania porządku, oświetlenie ulic itp. — Jako normalny termin jazdy wyznaczony był czas jazdy na 26 godzin, ale już o godzinie 12. min. 19 i sek. 40 przybył do mety wśród okrzyków i oklasków licznie przy Gródeckiej rogatce zgromadzonej publiczności, Julian Dębiński z Warszawy jako pierwszy, drugi krakowianin Zdzisław Ritterschild o 12. g. 29 min. 30 sek., trzeci lwowianin, Stefan Kossak o g. 1. min. 8 30 sekund; czwarty Antoni Tuch z Krakowa o 2. g. 43 m. 40 sek.; piąty Mieczysław Barański z Warszawy o 3. g. 40 min. (ostatnich kilkadziesiąt kilometr. o jednym pedale), szósty Rajmund Kühnel o 4. g. 32 m. (ostatnich 43 km. z powodu zepsucia koła piechotą), siódmy Stanisław Wierzbicki o 4 g. 46 min., a ósmy Henryk Neuding z Warszawy o 5. godz. 30 min. Inni musieli jazdy zaniechać jużto z powodu uszkodzeń maszyny, jużteż z powodu silnych skaleczeń przy upadkach, które na błotnistej i śliskiej drodze zwłaszcza w nocy były nieuniknione. Do tych ostatnich nieszczęśliwców należał też jeden z najdzielniejszych warszawskich cyklistów Skrodzki. Pierwszy ze zwycięzców spadł również silnie z koła i pokaleczył się przed Rzeszowem, ale po zaopatrzeniu ran puścił się w dalszą drogę i szczęśliwie ją przebył. Drugi i trzeci zwycięzca przybyli do Lwowa oblepieni prawie błotem z tyłu powiatów, ale w najlepszej „kondycyi“. Ci, którym losy nie pozwoliły dojechać na kole do mety, przybyli do Lwowa koleją.

Na cześć zwycięzców i gości urządził klub lwowski dnia 9. września w restauracyi wystawowej ucztę, w której udział wzięło około 80 cyklistów i cyklistek z Warszawy, Krakowa, Lwowa i z prowincyi. Udział Warszawiaków był bardzo silny, a gościł nasz klub między nimi takich sportsmenów jak Hordyńskiego, Skrodzkiego, Gajera, Fertnera, Lepperta i w. i. Wśród uczty rozdzielono nagrody: Pierwszy zwycięzca otrzymał złoty zegarek wartości 250 zł. z herbem i monogramem hr. Wodzickiego, protektora klubu krakowskiego, i złoty medal wartości 50 zł.; drugi złotą papierośnicę wartości 180 zł. i złoty medal wartości 40 zł.; trzeci kasetę podróżną wartości 120 zł. i złoty medal wartości 30 zł.; czwarty laskę ze złotą rączką i złoty medal; piąty garnitur przyborów do koniaku w srebro oprawnych i złoty medal.

— **Dr. med. Teofil Tyszecki**, były wieloletni kierownik ćwiczeń w Tow. gimnastycznem Sokoł w Krakowie, fachowo wykształcony w dziedzinie gimnastyki leczniczej i zdrowotnej, otworzył w Krakowie własną szkołę gimnastyki w sali OO. Franciszkanów i ma zamiar z dniem 1. października otworzyć zakład leczniczo-gimnastyczny. Nie wątpimy, że charakter przedsiębiorstwa rozpoczętego przez szanownego druha Tyszeckiego wobec wzrastającego zrozumienia zbawienności racyonalnych ćwiczeń gimnastycznych nie wytworzy szkodliwej konkurencyi Sokołowi krakowskiemu, mimo to jednak nie możemy nie wyrazić ubolewania, że stosunki miejscowe złożyły się na to, iż d. Tyszecki nie może być nadal duszą ruchu gimnastycznego w powyższym Sokole.

— **D. Włodzimierz Świątkiewicz**, członek grona nauczycielskiego w Sokole stanisławowskim, przez czas wakacyi uczęszczał na kurs dla nauczycieli gimnastyki, urządzony w Pradze przez Związek czeskich Towarzystw gimnastycznych.

Odpowiedzialny redaktor **Antoni Durski.** Nakładem Związku polskich gimnast. towarzystw sokolich.
Z I. Związkowej drukarni we Lwowie.